

い～な！ごはん

うどは捨てるところのない、無駄なく食べられる山菜です。穂先、茎、皮、それぞれの風味や食感を生かし、一本で色々な料理が楽しめます。香りのよい皮はきんぴらにするとおいしく食べられます。今が旬の春うどを思う存分に味わいましょう。

うどの皮のきんぴら

【材料（2人分）】

・うどの皮 1本分 ・赤唐辛子 1本 ・ごま油 大さじ1 ・酒 小さじ1 ・みりん 小さじ1
・砂糖 小さじ1/2 ・しょうゆ 小さじ1 ・ごま 適宜

【作り方】

- ① うどの皮を厚めにむいて千切りにし、酢水につける。
- ② フライパンにごま油を熱し、種を取り除いた赤唐辛子を1本入れて、色が変わったら取り出す。
- ③ 水気をよく切ったうどの皮を入れ、強火で炒める。しなりしたら、酒、みりん、砂糖、しょうゆを加え、全体に味が回るまでさっと炒める
- ④ 器に盛り、ごまをふりかける。

【うどの食べ方】

- ◆穂先…天ぷら、炊き込みご飯、汁物の具
- ◆茎…和え物、サラダ、炒め物、煮物
- ◆皮…きんぴら



* * * * *

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー	82kcal
食塩	0.5g

【一口メモ】

春に発芽するものを「春うど」、冬に発芽するものを「寒うど」と言い、風も無いところで自分から動いているように見えて「独活」と書きます。

レシピ：広報いながわ H25.5月号より

【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室
(猪名川町保健センター)
TEL 072-766-1000 Fax 072-766-4414
e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp